



OHJEISTUS JA VARAUTUMINEN KORONAVIRUS EPIDEMIAAN

Kiinassa käynnistyi alkuvuonna uuden koronaviruksen aiheuttama COVID-19 – tartuntatautiepidemia, joka on levinnyt laajalti, Suomeenkin. Se on aiheuttanut sairastumisia sekä karanteeneja mm. kouluissa. Oppilaitokset ovat saaneet tilanteeseen varautumishjeet Opetushallitukselta sekä terveysviranomaisilta kuten Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitokselta ja Työterveyslaitokselta. Pohjois-Savon opistolla toimii kriisiryhmä yhteistyössä Humanistisen ammattikorkeakoulun kriisiryhmän kanssa, joka vastaa tiedottamisesta ja käytännön järjestelyistä, jos Koronavirusepidemian leviäminen ja tartunnat sitä edellyttävät mm. opetusjärjestelyt ja karanteenit. Tehostamme opistolla myös siivousta ohjeiden mukaan. Kunnat ovat varautuneet terveysuhkiin Tartuntalain mukaisesti.

Liikkeellä on myös kausi-influenssaa kuten Kuopion kaupungin terveysviranomaisten ilmaisemaa Influenssavirusta ja RSV:ta (respiratory syncytial-virusta). Mikäli Sinulla on kuumeinen hengitystieinfektio, tulee Sinun sairastaa kotona ja palata oppilaitokseen tai työpaikalle, kunnes olet ollut kuumeeton yhden vuorokauden ajan. Jos on epäily Koronaviruksesta, täytyy aina olla puhelimitse yhteydessä terveydenhuoltoon.

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskipu ja päänsärky. Koronavirusinfektioon sairastuneista suurin osa saa vain lieviä oireita.

OHJEISTUS ENNALTAEHKÄISYYN → MUISTA KÄSI-JA YSKIMISHYGIENIA SEKÄ ALTISTUMISRISKI

Pese kätesi aina saippualla ja vedellä. Kuivaa hyvin kertakäyttöpaperilla.

- Kun tulet ulkoa sisään
- Ennen ruoan käsittelyä ja ruokailua
- Ennen ja jälkeen tietokonenäppäimistön käyttöä (pyyhi näppäimistö)
- Wc-käynnin tai vaipanvaihdon jälkeen
- Niistämisestä, yskimisestä tai aivastamisesta jälkeen
- Kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö
- Jos Sinulla ei ole paperista kertakäyttöenäiliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, **ÄLÄ** käsiisi.
- Käytä myös aina tarjolla olevia käsien desinfiointiin tarkoitettuja käsihuuhteita
- **EMME KÄTTELE** opistolla, mutta olemme muutoin kohteliaita
- [THL:n uusimmat tiedotteet ja ohjeistukset](#)

OHJEISTUS, JOS EPÄILET TARTUNTAA

- Jos epäilet saaneesi tartunnan, **OTA YHTEYS PUHELIMITSE omaan terveyskeskukseen, sairaalaan tai opiskelijaterveydenhuoltoon**
- Tartuntaa epäilevän ei pidä lähteä omatoimisesti päivystykseen tai terveyskeskukseen
- **Noudata annettuja ohjeita**

- Ota yhteys opiskelijaryhmäsi ryhmänohjaajaan/vastuupettajaan/työpaikkaohjaajaan

OHJEISTUS MATKUSTAMISESTA

- Vältä matkailua ulkomailla ja riskialttiita kontakteja
- Mikäli olet palannut matkalta koronaviruksen (COVID-19) epidemia-alueelta ja sairastut hengitystieinfektioon kahden viikon sisällä paluun jälkeen, löytyvät terveydenhuollon toimintaohjeet www.kuopio.fi-sivuilta [Tietoa Koronaviruksesta](#)
- [Uusimmat matkustusohjeet](#)

YHTEYSTIETOJA

Oman kunnan terveyskeskus ja nettisivut

Ammatillisen koulutuksen opiskelijahuolto:

- Terveystenhoitaja Eila Smolander **044 718 6238**
- Opintopsykologi Noora-Maria Ahl **044 718 4892**
- Kuraattori Kati Salonen **044 718 4075**.

Valtakunnallinen puhelinneuvonta: 0295 535 535 (arkena klo 8-21 ja lauantaina klo 9-15) tarjoaa yleistä tietoa koronaviruksesta

Mleli ry [Koronaviruksen aiheuttamaa huolta voi lievittää](#)

Seuraamme päivittäin Koronavirukseen liittyvää tiedottamista. Toimimme maltillisesti tilanteen vaatimalla tavalla ja viranomaisten antaman ohjeistuksen mukaan. Tiedotamme asiasta nettisivuillamme www.psko.fi, Wilmassa ja sähköpostitse.

Terveisin
Eevi Kurtti
rehtori/Pohjois-Savon opisto
puh. 040 1460201
eevi.kurtti@psko.fi